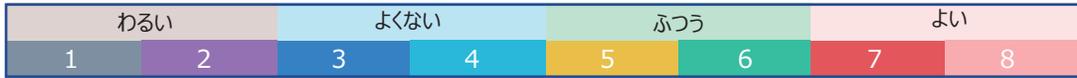




あけぼの建設 “げんき通信”



仕事に集中できていますか？

仕事パフォーマンス (チェックリスト)

- やることが明確
- 優先順位を決めている
- 集中が続いている
- ミス・抜けが少ない
- 期限を守れている
- 時間を無駄にしていない
- 情報共有が早い
- チームと連携できている
- 疲れやストレスが少ない
- 達成感がある

8~10: 高パフォーマンス!
 5~7 : 要チェック
 4以下: 注意
 (休養・段取り・気分転換を)

集中力が落ちる要因

- 睡眠不足・疲労
- ストレスや不安
- マルチタスク・情報過多
- 明確な目標・段取り不足
- 騒音・中断の多さ

集中力をあげる方法

- 目標を3つ以内に絞る
- 時間を区切って集中 (90分以内)
- デスク周りを整え、通知をオフ
- 睡眠・食事・軽運動でコンディションUP
- 深呼吸・ストレッチでリセット

理想の集中状態

〈フロー状態とは?〉

目標が明確で、やるべきことが見えている
 雑念が少なく、作業に没頭している
 適度なチャレンジ感があり、やりがいを感じている
 作業後に達成感と心地よい疲労感



「集中力は才能よりも習慣だ。」イチロー

毎月7日は、元氣チェック
 定期的に
 こころの健康状態を
 チェックしましょう!

わかる! はかれる! 見つけられる!
 メンタル・チェックシステム
 『マイ元氣』



<https://mygenki.net>

いまの元氣レベルが
 「8段階」でわかります!
 スマホがあれば「3分」で
 元氣レベルがはかれます!
 各レベルの解決策の
 「ヒント」を見つけられます!
 自分と、「他人」の元氣も
 わかるようになります!
 「無料」なので、いつでも、
 何回でも利用できます!



発行: (株)マイげんき
 お問い合わせ先↓
info@find-health.jp